

DOI: 10.12209/CAIM202511300001

· 中西医结合临床案例 ·

火龙罐综合灸治疗1例踝关节扭伤患者的护理病例报告

陈彦汝¹, 鄂海燕², 高 咪¹, 王亚丽³, 范东盼⁴

(1. 北京中医药大学东方医院枣庄医院 肝胆病科, 山东 枣庄, 277000;

2. 北京中医药大学东方医院 护理部, 北京, 100078;

3. 北京中医药大学东方医院 非药物治疗中心, 北京, 100078;

4. 北京中医药大学东方医院 乳腺科(泌尿科), 北京, 100078)

摘要: 本文总结1例火龙罐综合灸治疗踝关节扭伤患者的护理个案报告。患者表现为局部疼痛、肿胀、跛行及活动受限,结合辨证施护原则予火龙罐综合灸治疗,可有效改善患者疼痛、肿胀及焦虑等症状,缩短病程,促进康复,提高生活质量。

关键词: 火龙罐综合灸; 踝关节扭伤; 筋伤; 中医护理

Nursing Case Report of Fire Dragon Jar Comprehensive Moxibustion in the Treatment of a Patient with Ankle Sprain

CHEN Yanru¹, E Haiyan², GAO Mi¹, WANG Yali³, FAN Dongpan⁴

(1. Department of Hepatobiliary Diseases, Zaozhuang Hospital of Dongfang Hospital Affiliated to Beijing University of Chinese Medicine, Zaozhuang, Shandong, 277000;

2. Department of Nursing, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

3. Center for Non-pharmacological Therapies, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

4. Department of Breast Surgery (Urology), Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This paper summarizes a nursing case report of a patient with ankle sprain treated by Fire Dragon Jar Comprehensive Moxibustion. The patient presented with local pain, swelling, claudication and limited mobility. In accordance with the principle of syndrome differentiation-based nursing, Fire Dragon Jar Comprehensive Moxibustion was implemented, which effectively relieved the patient's symptoms such as pain, swelling and anxiety, shortened the disease course, promoted rehabilitation, and improved the quality of life.

KEY WORDS: Fire Dragon Jar Comprehensive Moxibustion; ankle sprain; tendon injury; Traditional Chinese Medicine nursing

踝关节扭伤是指行走或运动过程中,踝关节因单次活动超过其正常活动度(过度内翻或外翻),引起关节周围韧带、肌腱、关节囊等软组织损伤^[1]。患者典型症状包括局部疼痛、肿胀、跛行、淤血及关节活动受限,上述症状严重影响患者的身心健康、工作能力及生活质量^[2]。西医采用保护—休息—冰敷—加压—抬高(PRICE)治疗原则,治疗方式以口服非甾体类药物、功能训练为主,但部分患者服用非甾体类抗炎药后会出

现不良反应,且长期用药易产生耐药性^[3]。中医认为急性踝关节扭伤主要属“气滞血瘀证”,治疗应以活血化瘀、舒筋理气、止痛通络为主^[4]。火龙罐综合灸是一种综合性中医外治技术,兼具艾灸祛风散寒、温阳化湿之效与推拿、刮痧、走罐等活血化瘀、疏经通络、行气止痛之功,对疼痛性疾病具有显著疗效^[5-6]。本文总结1例火龙罐综合灸治疗踝关节扭伤患者的护理经验,现报告如下。

收稿日期:2025-11-30

通信作者:范东盼, E-mail: 1475296018@qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

1 临床资料

1.1 患者资料

患者女性,34岁,主因2025年11月03日下楼梯时不慎扭伤左踝关节,出现局部疼痛、肿胀、活动受限。伤后未就诊,自行休息后症状无缓解,遂于2025年11月06日至骨科就诊,踝关节X线检查未见骨折。为进一步缓解症状,转入我科治疗。入院时症见:神志清楚,痛苦面容,左踝关节疼痛、肿胀,伴瘀斑、压痛,活动受限,跛行;纳可,眠差,二便调。中医查体:舌质淡紫,苔薄白,脉弦。既往体健,否认药物、食物过敏史。

1.2 体格检查

患者一般情况良好,左踝关节局部触痛明显,活动时疼痛加重,踝关节背伸、趾屈功能受限,步履困难、跛行,无骨摩擦感及反常关节畸形。足背动脉与胫后动脉搏动正常。辅助检查:彩超示左下肢动脉未见异常回声,左下肢深浅静脉血流通畅。

1.3 诊断

中医诊断:筋伤;辨证分型:气滞血瘀证;西医诊断:左踝关节扭伤。

1.4 治疗干预

患者扭伤后3d,遵医嘱予火龙罐综合灸治疗,30min/次,1次/d,连续治疗3d;同时配合情志护理、健康宣教等常规护理措施。经治疗与护理后,患者于2025年11月09日症状好转,自理能力恢复,焦虑症状消失。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛评估

采用视觉模拟评分法(VAS)^[7]评估患者疼痛程度。量表分值范围0~10分,0分表示无疼痛,10分表示剧烈疼痛,评分越高疼痛越重。根据评分将疼痛程度分为4个等级,无痛(0分)、轻度疼痛(1~3分)、中度疼痛(4~7分)、重度疼痛(评分>7分)。其中轻度疼痛通常可被患者忍受,中度疼痛开始影响睡眠,重度疼痛显著干扰睡眠、日常活动及生活质量。本例患者VAS评分为5分,属中度疼痛。

2.1.2 焦虑评估

采用焦虑自评量表(SAS)^[8]评估患者焦虑程度,SAS总分<50分为正常,50~60分为轻度焦虑,61~70分为中度焦虑,评分>70分为重度焦

虑。本例患者SAS评分为65分,属中度焦虑。

2.1.3 自理能力评估

采用Barthel指数(BI)评定量表^[9]评估患者自理能力,量表总分100分,100分为无依赖,61~99分为轻度依赖,41~60分为中度依赖,评分≤40分为重度依赖。本例患者自理能力评分为85分,属轻度依赖。

2.2 护理诊断

急性疼痛:与组织损伤后炎症刺激有关;躯体活动障碍:与损伤导致肢体功能受限有关;焦虑:与缺乏疾病相关知识、担心疾病转归有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的问题,制定如下护理计划:①实施火龙罐综合灸治疗,以缓解疼痛、减轻踝关节肿胀及功能障碍;②加强情志护理,通过沟通与心理疏导缓解焦虑状态;③开展健康宣教,讲解踝关节扭伤相关知识,增强疾病预防意识。

2.4 护理实施

2.4.1 火龙罐综合灸

患者取平卧位,充分暴露患肢,将润滑油均匀涂于治疗部位;点燃罐内艾炷,待燃烧均匀后,首先采用疏经法,即将罐口罐齿与皮肤保持30°夹角,以手掌小鱼际先接触皮肤,再顺势落罐,结合揉、碾、推、按、点、摇、闪、震、熨烫等手法,正旋、反旋、摇拨作用于肌肉组织,操作15min;其次采用散瘀法,选取足三里、至阴穴、阿是穴等为重点穴位,先将罐口单个罐齿呈90°垂直作用于穴位点按,再将罐齿与皮肤呈30°角旋刮,力度以患者感酸、胀、麻为宜;随后施以透热灸,将罐内艾灸对准穴位,反复开合罐体煽风增温,加强灸感,直至局部皮肤红润。每次治疗时长30min,1次/d,3次为一个疗程。治疗结束后嘱患者保证充足休息,注意保暖,避免吹风受凉,以防外邪侵袭。

2.4.2 饮食护理

饮食以清淡易消化为原则,可适当补充富含蛋白质、维生素C及具温和活血作用的食物,如黑木耳、番茄、生姜(3~5g/d,温通血脉)、当归(3~5g/次,煲汤用,如当归炖鸡)等,以促进软组织修复;适当增加水分摄入,促进机体代谢及废物排出,助力康复。避免食用辛辣、生冷、油腻、过咸食物,如辣椒、花椒、胡椒、冰淇淋、冷饮等,以免影响康复进程。

2.4.3 情志护理

中医学认为,机体的身心健康及疾病转归与

精神、情绪状态及心理活动密切相关^[10]。患者因活动受限、疼痛不适出现不良情绪,护理人员需以亲切态度、温和语气与患者沟通,操作前耐心讲解治疗原理及火龙罐技术的成功临床案例,增强患者康复信心,引导其主动调整心态,提高主观能动性;同时建议患者适当聆听舒缓音乐、阅读轻松书籍,保持心情舒畅,减轻焦虑情绪。

2.4.4 健康宣教

嘱患者卧床休息,抬高患足,减少患肢负重,以减轻受伤关节负担,促进康复;急性期患处不宜

推拿,注意保暖,避免受寒。

2.5 护理评价

患者经过3次火龙罐综合灸治疗,疼痛症状完全消失,焦虑情况明显好转,疗效显著,详见表1,踝关节瘀斑情况完全消失,详见图1。

表1 疗效评估

评估项目	11月06日	11月07日	11月08日	11月09日
VAS	5	2	1	0
BI	85	85	95	100
SAS	65	55	50	45



图1 踝关节治疗前后情况

3 结果和随访

患者经火龙罐综合灸治疗后,患者无疼痛,焦虑消失,生活可自理。患者治疗结束后第4天予随访,询问患者踝关节恢复情况,患者主诉疼痛消失,可进行正常活动。

4 讨论

踝关节扭伤在各类运动损伤中极为常见,随着人们运动健身意识的增强,其发生率呈上升趋势。踝关节作为人体重要的负重与活动关节,一旦发生扭伤,常导致局部疼痛、肿胀,极大地影响患者的日常生活与运动能力^[11]。中医学将踝关节扭伤归类为“筋伤”范畴,认为其病机为骨挫筋伤,筋离其道,血脉受损,形成血瘀,血瘀而气滞。《素问·阴阳应象大论》中有“气伤痛,形伤肿”的论述^[12]。

火龙罐综合灸以艾炷为热源,艾叶中的有效成分能随温热效应透达皮下,激发人体经气、通调血脉、濡养肌肉、滑利关节,从而改善患者关节肿胀及活动障碍等症状^[13]。根据“经络所过,主治所及”的理论,“足阳明之筋,起于中三趾,结于跗上;斜外加于辅骨,上结于膝外廉”,踝关节扭伤后足胫部气血受阻,而足阳明经为多气多血之经脉,按摩、点压足三里穴,刺激胫骨前、后肌,能有效治疗踝关节扭伤;再配合踝关节主动运动,以助通经活络,事半功倍^[14]。至阴穴位于足小趾外侧趾甲角旁0.1寸,属足太阳膀胱经井穴,五行属金,通过

刺激穴位可改善人体血液循环,减轻疼痛^[15]。阿是穴是以自觉疼痛或有按压痛之处为腧穴,又名“天应穴”,源自《内经》所言“以痛为腧”。光热辐射效应与腧穴经络协同产生综合效应,推动全身气血运行,调节脏腑功能;再加上点、按、揉、旋转、摇振等手法的运用,增加了对穴位经络的刺激强度,达到祛风除湿、温经通络、消瘀散结的作用^[16-17]。综上所述,对踝关节扭伤患者采取火龙罐综合灸治疗疗效可靠,能够显著改善患者的疼痛、肿胀等症状,且操作简便易行,易于被患者接受;治疗过程中给予患者个性化的护理措施,可保证治疗有效性,继而改善患者的生活质量,值得临床推广。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 罗小清, 胡国炯, 罗小权, 等. 任务导向性平衡训练对踝关节扭伤患者平衡功能障碍的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2024, 39(8): 1162-1167.
LUO X Q, HU G J, LUO X Q, et al. Effects of task-oriented balance training on balance dysfunction in patients with ankle sprain[J]. Chin J Rehabil Med, 2024, 39(8): 1162-1167. (in Chinese)
- [2] 龙晓琳, 谢辉. 中西医治疗急性踝关节扭伤的研究进展[J]. 人参研究, 2023, 35(6): 42-45.
LONG X L, XIE H. Research progress of acute ankle sprain treated by traditional Chinese and western

- medicine[J]. *Ginseng Res*, 2023, 35(6): 42-45. (in Chinese)
- [3] 赵勇, 梅蛟. 针刺小节穴配合中药外敷治疗急性踝关节扭伤的效果[J]. *大医生*, 2025, 10(16): 61-63.
- ZHAO Y, MEI J. Effect of acupuncture at Xiaojie point combined with external application of traditional Chinese medicine on acute ankle sprain[J]. *Doctor*, 2025, 10(16): 61-63. (in Chinese)
- [4] 徐英杰, 赵希曦, 庄汝杰. 中医外治法治疗急性踝关节扭伤研究进展[J]. *新中医*, 2020, 52(8): 21-24.
- XU Y J, ZHAO X X, ZHUANG R J. Research progress of external treatment of Chinese medicine for acute ankle sprain[J]. *J New Chin Med*, 2020, 52(8): 21-24. (in Chinese)
- [5] 林诗婷, 李春蓉. 火龙罐综合灸对气滞血瘀型腰椎间盘突出症患者腰椎功能及炎症反应的影响[J]. *中医外治杂志*, 2022, 31(6): 6-8.
- LIN S T, LI C R. Effect of huolong cupping and comprehensive moxibustion on lumbar function and inflammatory reaction in patients with lumbar disc herniation of qi stagnation and blood stasis type[J]. *J Extern Ther Tradit Chin Med*, 2022, 31(6): 6-8. (in Chinese)
- [6] 于天凤, 王淑秀, 周瑜, 等. 火龙罐综合灸疗法在一例痰瘀痹阻型痹证患者中的临床应用[J]. *石河子科技*, 2024(2): 27-29.
- YU T F, WANG S X, ZHOU Y, et al. Clinical application of fire dragon cupping combined moxibustion therapy in a patient with arthralgia syndrome of phlegm and blood stasis[J]. *Shihezi Sci Technol*, 2024(2): 27-29. (in Chinese)
- [7] 曹莉芬, 聂雯, 李露寒. 一体化康复护理干预联合动气针法针刺董氏奇穴治疗急性踝关节扭伤的疗效[J]. *联勤军事医学*, 2023, 37(10): 884-886.
- CAO L F, NIE W, LI L H. The efficacy of integrated rehabilitation nursing intervention combined with motor qi acupuncture at Dong's extraordinary points in treating acute ankle sprain[J]. *Mil Med Jt Logist*, 2023, 37(10): 884-886. (in Chinese)
- [8] 王维凤, 查桂芳, 袁茂月. 流行性感患儿父母认知情绪调节策略与焦虑的相关性研究[J]. *当代护士(上旬刊)*, 2025, 32(4): 115-118.
- WANG W F, ZHA G F, YUAN M Y. Study on the correlation between parents' cognitive emotion regulation strategies and anxiety of children with influenza[J]. *Mod Nurse*, 2025, 32(4): 115-118. (in Chinese)
- [9] 杨金萍, 高燕. 优质护理病房中患者自理能力评估量表的应用[J]. *新疆医学*, 2020, 50(2): 182-185.
- YANG J P, GAO Y. Application of self-care ability assessment scale in quality nursing ward[J]. *Xinjiang Med J*, 2020, 50(2): 182-185. (in Chinese)
- [10] 李琳, 张晶杰, 陈稳, 等. 中医情志护理联合皮内针治疗在老年社区获得性肺炎患者的应用[J]. *中国老年保健医学*, 2023, 21(3): 152-156.
- LI L, ZHANG J J, CHEN W, et al. Application of TCM emotional nursing combined with intradermal acupuncture in the treatment of elderly patients with community-acquired pneumonia[J]. *Chin J Geriatr Care*, 2023, 21(3): 152-156. (in Chinese)
- [11] 张楠, 孟庆华, 鲍春雨. 踝关节有限元模型的特性及临床应用[J]. *中国组织工程研究*, 2026, 30(9): 2343-2349.
- ZHANG N, MENG Q H, BAO C Y. Characteristics and clinical application of ankle joint finite element models[J]. *Chin J Tissue Eng Res*, 2026, 30(9): 2343-2349. (in Chinese)
- [12] 熊敏, 姚舒雅, 郭英, 等. 续骨接筋散治疗气滞血瘀型急性踝关节扭伤临床观察[J]. *光明中医*, 2025, 40(15): 3223-3226.
- XIONG M, YAO S Y, GUO Y, et al. Xugu Jiejing Powder in the treatment of acute ankle sprain of qi stagnation and blood stasis type[J]. *Guangming J Chin Med*, 2025, 40(15): 3223-3226. (in Chinese)
- [13] 肖宗平, 黄亭峰. 体外冲击波联合温通刮痧疗法治疗膝骨关节炎的临床效果[J]. *中国当代医药*, 2024, 31(33): 58-61.
- XIAO Z P, HUANG T F. Clinical effect of extracorporeal shock wave therapy combined with warm scraping therapy in the treatment of knee osteoarthritis[J]. *China Mod Med*, 2024, 31(33): 58-61. (in Chinese)
- [14] 杨国帅, 王飞龙, 苏冠凤, 等. 推拿足三里穴配合中药外洗治疗踝关节扭伤32例[J]. *湖南中医杂志*, 2013, 29(6): 68-69.
- YANG G S, WANG F L, SU G F, et al. 32 cases of ankle sprain treated by massage at Zusanli point combined with external washing with traditional Chinese medicine[J]. *Hunan J Tradit Chin Med*, 2013, 29(6): 68-69. (in Chinese)
- [15] 刘晓兰, 孟德良, 陈善东. 针刺至阴穴配合运动疗法及艾灸治疗腰痛的临床研究[J]. *内蒙古中医*

- 药, 2022, 41(5): 98-100.
- LIU X L, MENG D L, CHEN S D. Clinical study on acupuncture at Zhiyin point combined with exercise therapy and moxibustion in the treatment of low back pain[J]. Inn Mong J Tradit Chin Med, 2022, 41(5): 98-100. (in Chinese)
- [16] 杨闽木, 黄冬红, 毛强. 火龙罐综合灸对寒湿痹阻型腰腿痛患者的疗效分析[J]. 中国现代医生, 2022, 60(17): 175-177, 224.
- YANG M M, HUANG D H, MAO Q. Analysis of the curative effect of fire dragon pot comprehensive moxibustion on patients with low back and leg pain of cold-dampness obstruction [J]. China Mod Dr, 2022, 60(17): 175-177, 224. (in Chinese)
- [17] 李娜. 火龙罐综合灸干预寒湿痹阻型产后身痛的护理效果观察[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2022.

声明: 此案例经过本平台同行评议, 全文开放获取, 采用知识共享(CC BY 4.0)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。